¿Qué es el coronavirus COVID-19?

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El coronavirus COVID-19 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y que se detectó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Mayoritariamente, en un 80% de los casos sólo produce síntomas leves respiratorios.

¿Cómo se transmite?

El COVID-19 se propaga a través de las gotículas, procedentes de la nariz o de la boca, que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Por ello se transmite:

- ✓ Por contacto personal estrecho con una persona enferma (menos de 2 metros).
- ✓ Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus COVID-19?

Los síntomas más comunes son leves, pueden parecer los de una gripe, afectan a un 80% de las personas y son malestar general, fiebre o tos. En los casos moderados puede producir sensación de falta de aire y, en los más graves, la infección puede causar neumonía y otras complicaciones.

¿Cuáles son los grupos de mayor riesgo?

Los grupos de mayor riesgo son las personas de edad avanzada y las personas con enfermedades crónicas, como son las cardiovasculares, diabetes, cardíacas o pulmonares, o con problemas de inmunidad.

¿Hay un tratamiento para el coronavirus COVID-19?

Actualmente no existe un tratamiento específico para el nuevo coronavirus, pero sí hay muchos para controlar los síntomas, por lo que la asistencia sanitaria puede mejorar el pronóstico.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

Para prevenir el virus, hay que aplicar las medidas genéricas de protección ante cualquier enfermedad respiratoria:

1) Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

2) Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

3) Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 2 metros de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

4) Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

5) Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Solicite asistencia médica de inmediato si ha viajado a una zona de riesgo y tiene fiebre, tos y dificultad para respirar o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado y tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas.

Manténgase informado sobre las últimas novedades en relación con la COVID-19. Siga los consejos de las autoridades sanitarias pertinentes a nivel nacional y local sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás ante la COVID-19.

Medidas preventivas en el Centro de Trabajo

1) Cada mañana, el centro de trabajo será ventilado convenientemente, repitiéndose esta operación de forma periódica.
2) Se reforzarán las medidas de higiene en los centros de trabajo, dando especial importancia a superficies como:
    - Lavabos,
    - Cocina,
    - Manillas de las puertas,
    - Barandillas,
    - Cualquier otro elemento que suponga mantener el contacto de manera especial.
3) Los puestos de trabajo se mantendrán a una distancia de seguridad entre ellos (mínimo 2 metros).
4) Evitar medidas de cortesía que impliquen roce entre personas como darse la mano o besarse en la mejilla.
5) En las entradas, salidas, descansos, comida, etc., así como en todos los desplazamientos, procurarán mantener la distancia de seguridad, evitando en lo posible ascensores y agrupamientos de conjunto de trabajadores.
6) Los trabajadores que hayan estado en contacto con personas diagnosticadas con la enfermedad o en espacios donde se hayan producido contagios demostrados, NO

acudirán al centro de trabajo, sino que deberán comunicarlo de forma inmediata a su superior jerárquico, a Recursos Humanos o al Servicio de Prevención.

7) Los trabajadores con los siguientes síntomas:
   - Fiebre,
   - tos seca,
   - molestias en la garganta,
   - sensación de debilidad o fatiga,
   - o cualquier otro síntoma sospechoso de gripe o resfriado común,

   NO acudirán al centro de trabajo, sino que deberán comunicarlo de forma inmediata a su superior jerárquico, a Recursos Humanos o al Servicio de Prevención.

8) Deberán lavarse las manos con agua y jabón antes de acceder al centro de trabajo y después de cada descanso o parada.
9) Cada trabajador dispondrá en la medida de lo posible, de su propio material de trabajo, sin compartir material de oficina, teclados, bolígrafos, tijeras, herramientas…
10) Durante el uso de guantes de látex, nitrilo o similar, estos serán retirados dándoles la vuelta para dejarlos en bolsas de basura destinadas al efecto.
11) En cuanto a los viajes, se evitará, en lo posible, viajes profesionales no imprescindibles en medios de transporte de alta concentración (avión o tren).

    Utilizar, siempre que sea posible, videoconferencia o teleconferencia.
    - ✓ Evitar desplazamientos no imprescindibles a centros de trabajo (de otras compañías) en que se hayan detectado casos positivos por coronavirus.
    - ✓ Evitar, en lo posible, eventos de trabajo que impliquen alta concentración de personas.
    - ✓ Tener en cuenta que existen países que están imponiendo restricciones al acceso de viajeros españoles. Informarse previamente en la web http://www.exteriores.gob.es/.

Referencias:
http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/index.html#bloc1
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm
https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
Guía MC Mutual